

Sesión de Visualización para Adolescentes

Vamos a ir en un viaje juntos, un viaje imaginario, y yo estaré contigo en cada paso del camino. Iremos al campo, nos bañaremos en el río y volaremos como un águila. Y ahora vas a imaginar que es un sábado por la mañana, hace un día estupendo, es primavera, el sol brilla, y esta mañana el Elfo Ernesto te ha propuesto que vayáis a dar un paseo por el campo. Él va a estar acompañándote en todo momento, él está a tu lado haciéndote compañía.

Imagina que estás en el campo, te sientes bien, tranquilo, te sientes seguro, ves la hierba verde, sientes cómo el sol te toca la piel y te calienta el cuerpo. Respiras profundamente y sientes el olor del campo por todo el cuerpo.

Miras a tú alrededor y ves los árboles, escuchas lo pájaros como cantan, ves unas mariposas revoloteando, te sientes muy a gusto, estás rodeado de todos los colores que te puedas imaginar.

Te vas a sentar en la hierba, y vas sintiendo como el sol te acaricia la cabeza de una manera dulce y agradable. Notas el calorcito, lo notas en los hombros, en los brazos, en las manos, lo notas por la espalda, por las caderas, por las piernas y por los pies.

Disfruta de este momento. Sientes todos tus músculos relajados.

Extiendes tus manos hacia arriba, sintiendo como los rayos del sol van cargando tus manos de una potente energía, siente cómo entra por tus manos y va recorriendo todo tu cuerpo, te sientes resplandeciente, fuerte, seguro, sientes cómo el sol ha recargado todo tu cuerpo como un Súper Héroe.

Ahora te vas a levantar y empiezas a dar un paseo, disfrutando de la sensación de tener más fuerza y más luz dentro de ti. Estás tranquilo, relajado.

Vas paseando por el campo rodeado de flores, miras los árboles y te sientes feliz.

Escuchas el sonido del agua, y por el sonido sabes que cerca hay un río, así que vas a ir paseando siguiendo el sonido del agua hasta que llegas al río, el agua es pura y cristalina. Metes las manos dentro del agua, no está fría y te lavas la cara. Es una sensación estupenda. Se relajan todos los músculos de tu cara.

Empiezas a andar siguiendo el curso del río, sintiendo cómo sigues recargándote de energía con el sol. Y cada vez se escucha más el sonido del agua, hasta que ves delante de ti una cascada de agua pura y cristalina que emana de una montaña.

Vas a ir hacia la cascada, metiéndote dentro del río. El agua no está fría y con toda la energía que tienes no te hundes, eres un buen nadador. Así que vas a ir hacia la cascada, te pones debajo y notas cómo cae el agua encima de ti. El agua va cayendo por encima de todo tu cuerpo limpiándolo de

cualquier cosa que te preocupe, te va limpiando de cualquier tensión y junto con el agua va cayendo también una luz blanca que es energía muy pura que entra por tu cabeza y recorre todo tu cuerpo. El agua te limpia de todo lo que ya no necesitas.

Siente cómo a medida que cae el agua por tu cuerpo te sientes más ligero, te sientes más limpio, y empiezas a notar como tu cuerpo cada vez pesa menos, tu cuerpo cada vez flota más, y empiezas a notar cómo vas bajando por el río, deja que la corriente te lleve, no te hundes, eres fuerte. Vas bajando y sientes a tu alrededor el campo, las flores, las mariposas, observa todo lo que hay a tu alrededor.

Y continúas bajando, todo está bien.

Escuchas cómo cantan los pájaros, y ves que un águila muy bonita se posa sobre la rama de un árbol. El elfo Ernesto, nuestro amigo, te dice que si te apetece hoy puedes ser esta águila tan bonita. Y tú te imaginas que eres esta águila que vuela por el cielo azul, que vuela por encima de todas las cosas.

Ahora tú eres el águila, un águila con un vuelo perfecto, siente que estás volando, que planeas, que te dejas llevar por el viento. Y observas debajo de ti el río, no tienes miedo, sabes volar muy bien, estás tranquilo, disfrutando de tu vuelo.

Ves las montañas, los valles, los ríos, las ciudades.

Tú puedes ver todo esto, te sientes muy a gusto contigo, eres un águila libre, poderosa, ágil.

Tu cuerpo no pesa, es una experiencia magnífica, una experiencia mágica que no olvidarás.

Flotas en el aire, subes, bajas, te dejas llevar, escuchas el sonido del viento. Siente el aire que te rodea, azul, fresco, limpio. Y cada vez que respiras te sientes mejor, cada vez que respiras te sientes más y más feliz. Vuelas por el cielo azul y te sientes muy bien.

Ahora vuelas por encima de un gran mar azul, ves al fondo el agua, las olas, y ves la espuma que hacen las olas, tienes una vista fantástica, disfrutando del vuelo, es una imagen muy bonita. Te sientes muy bien, estás tomando la energía que necesitas. Te sientes luminoso, resplandeciente por dentro y por fuera de tu cuerpo.

A lo lejos ves una montaña con muchos árboles, y vas a ir hacia la montaña volando divirtiéndote, disfrutando de tu vuelo. Te vas a dirigir a tu nido a descansar. Te posas sobre el nido y notas la suavidad de las plumas. Descansas, te sientes muy bien, ha sido una aventura fantástica.

Recuerda todo lo que has visto como águila, todo lo que has sentido como águila.

Te sientes libre, feliz. Vas a tener la fuerza del águila, eres grande, siente la seguridad.

Soy muy inteligente, aprendo con rapidez, me gusta aprender cosas nuevas, aprender cosas nuevas siempre es divertido y emocionante, resuelvo los problemas con facilidad, soy único y especial,

estoy relajado y tranquilo, me gusta leer, soy muy alegre, preguntar me hace más grande, estoy guapo cuando sonrío, ahora puedo cambiar mi enfado por una sonrisa, es estupendo ser yo, mi corazón está lleno de amor, no pasa nada por equivocarme.

Estoy aprendiendo, hay muchas cosas por las que hoy puedo sentirme bien, me gusta aprender y descubrir cosas

nuevas, no tengo miedo.

Podrás sentirte como el águila siempre que quieras”.